Rok II. **Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca.** **1896.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Wzmagającemu się zwyrodnieniu ludzi zapobiedz można jedynie w ten sposób, iż ogół ich zabierze się do pracy nad pielęgnowaniem zdrowia według praw i wskazówek przyrody.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata: w miejscu bez przesyłki, wynosi rocznie 2 mr., półrocznie 1 mr.; z przesyłką, w państwie niemieckiem, rocznie 2,50 mr., półr. 1,25 mr.; w austro-węgierskiem, rocznie 1 zł. a. 48 kr., półr. 74 kr.; w rosyjskiem półr. 1 rubel. W innych krajach europejskich i Ameryce, rocznie 2,70 mr. półr. 1,35. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe. Numer osobny, bez przesyłki, 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem 50 fen. (30 ct. w znaczkach pocztowych na opłacenie przesyłki.

Nr. 1. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.** | **Styczeń.**

Zastanówmy się!

„Kultura", „cywilizacja" — oto hasło nadające cechę ogólnym dążeniom obecnych czasów. Srodkami do tego — niby najwyższego na świecie dobra — jest wysilona praca dzisiejsza w każdym kierunku. Walka o byt zaostrza się coraz bardziej. W szalonym pędzie gonią jednostki za bogactwem, swem wymarzonem szczęściem; narody chcą się prześcignąć wzajemnie, i zbroją się ciągle, starając się przewyższyć inne w zabezpieczeniu tego, co swemi zabiegami — bez względu na prawo — nabyły.

Kto z przodującymi w tej gonitwie zdążyć nie zdoła, ten niech zginie — zginie na korzyść mocniejszych....

Ale niestety — przy wysiłkach pracy i nadmiarze żądz, dochodzących już do kresu, bo często do bezczelnego wyzyskiwania drugich, — okazuje się coraz to większe ogólne znużenie i wewnętrzne osłabienie. Widać po prostu brak tchu — ludzie się zwyradniają.

Są to zupełnie naturalne skutki — nienaturalnego dzisiaj postępowania i życia ludzkiego.

Patrząc na ziemię naszą, opasaną żelaznemi kolejami i osnutą drutami, patrząc na przeróżne coraz to więcej zdumiewające wynalazki, przyznać trzeba, iż wiek nasz olbrzymie dał nam postępy w najrozmaitszych kierunkach. Pomyślne opanowanie tej przeznaczonej do naszego dowolnego użytku bryły, którą jest ziemia, dało niezawodnie wielu ludziom pochop do dowolnego również postępowania z najdoskonalszą na świecie żyjącą istotą, jaką jest człowiek. Tu jednak stają w drodze odwieczne, człowieka dotyczące prawa przyrody, jakie nie dają się bezkarnie gwałcić. Dlatego też — dzisiejsze jednostronne i zbyt sztuczne wychowanie młodzieży i nieprawidłowy w ogólności sposób życia, powoduje karłowacenie ludzi na ciele i na duszy.

Piętnaście miljonów ludzi w Europie stoji pod bronią, zdolnych każdej chwili zmierzyć swe siły wobec swojego zewnętrznego i wewnętrznego wroga, gotowych do przywodzenia do porządku niespokojnych, — a jednak ogólne niezadowolenie i zwątpienie wzmaga się coraz bardziej. Mnożą się też samobójstwa, zboczenia umysłowe i moralne. Jeśli dalej tak pójdzie, to cała dzisiejsza cywilizacja na nic się nie przyda, gdyż pośród zbyt wytężonej pracy je-

dnostek i narodów, stracą ludzie zdrowie ciała — skutkiem czego także zdrowie d u c h a, poczucie piękności życia i p r a w d z i w y c h jego powabów, a zatem właściwe życie zaginie.

W następstwie tego — musiałyby upaść narody nawet najbardziej dziś niby cywilizowane, podobnie jak upadli niegdyś Asyryjczycy, Babilończycy, Egipcjanie, Fenicjanie, Grecy, Persowie, Rzymianie, jak widocznie upadają teraz Chińczycy, mający wśród wybitnych obecnie narodów najstarszą cywilizacją. Zarozumiali z tego i ufni w swą cywilizacją, odgrodzili się oni murem od reszty naszego świata, zwyradniając się skutkiem nadmiernego używania bez żadnych przeszkód swej szczęśliwości. I cóż się z nimi dzieje? Oto maleńka w porównaniu z Chinami Japonja, pobiła je. Japonja, nie mając dostatecznej cywilizacji, wysłała swych najzdolniejszych ludzi — dla badań i pouczenia się — do wszystkich wybitnych narodów europejskich i przyswoiła sobie od tych narodów wszystko to, co za najlepsze dla siebie uznała, ale swego dobrego naturalnego sposobu życia jednostek bynajmniej przytem nie zmieniła. Tem też Japonja mur chiński przebiła.

Dziś poczynają nawet najbardziej cywilizowane narody europejskie badać japoński sposób życia, aby się z tego dowiedzieć, że nie sama u c z o n o ś ć stanowi siłę narodu.

W Niemczech, dla zapobieżenia dalszemu zwyrodnieniu, utworzyły się tz. ligi regeneracyjne, czyli związki odradzające, które mają na celu zastanawianie się nad przyczynami złego i naprawą tegoż. Stwierdzono w tych związkach, iż niestety -- także Słowianie — przedstawiciele 110 miljonów ludności — zwyradniają się, mianowicie w tz. wyższych warstwach społecznych. Co do warstw średnich i tz. ludowych, należą Słowianie do najmniej zdegenerowanych czyli zwyrodniałych narodów w Europie. Widać ztąd, że prosty sposób życia większości lub znacznej liczby Słowian, korzystnie działa na zachowanie ich siły życiowej, — sztuczne zaś dzisiejsze życie kulturne ją niszczy. Ponieważ złe to, nazwane „chorobą kulturną“, uznano jako bardzo zaraźliwe, dla tego też w społeczeństwie naszem powinniśmy starać się wszelkiemi sposobami temu złemu zapobiedz.

Dbanie o zdrowie ciała i duszy powinno być cechą naszych dążeń, powinno być najlepszą naszą cywilizacją. Wielka wartość zdrowia znaną musiała być przodkom naszym dostatecznie. Świadczy o tem już mowa nasza. Wyrażenie bowiem najlepszych życzeń przy spotkaniu się lub odejściu, nazwano p o z d r o w i e n i e m, którego to wyrazu używa też cały ogół narodów słowiańskich.

Ale zdrowia nie możemy sobie kupić, ani nikt nam nie może go podarować. Zdrowie trzeba sobie własną pracą wyrobić i własną siłą zachować. Wobec szerzących się chorób kulturnych, pracy takiej potrzeba dziś bardzo dużo. Czego jednostki zdobyć nie zdołają, to działać się powinno pracą w s p ó l n ą.

Zastanówmy się w jak najszerszych kołach społeczeństwa naszego — nad tą pracą około zdrowia, a mianowicie nad sposobem naszego życia — i spowodujmy poprawę wychowania wzrastającego pokolenia, aby nasz — zdrowy dotąd szczep słowiański — wyrósł n a j w y ż e j. Postąpimy wtenczas zgodnie ze słowami naszego wieszcza Mickiewicza, który powiedział w liście do przyjaciół swych, Zana i Czeczota: Zachowanie z d r o w i a uważam na „przyszłość za g ł ó w n y n a s z o b o w i ą z e k“.

Naddosie lata

Wedle doświadczeń naukowych każde stworzenie żyć może 5 do 6 razy tak długo, jak długo rosło. Człowiek zatem, który to nieraz do swego 25-go roku rośnie, powinienby także 5 do 6 razy tak długo czyli 125 do 150 lat żyć. Wobec tego, stwierdzonego niejako prawa, obecna śmiertelność ludzi wydawać się musi o g r o m n a. Średnie trwanie życia ludzkiego wynosi w Europie obecnie 30 do 40

lat, a prawidłowa (normalna) długość życia naznaczoną jest tylko na 70—75 at (po wyłączeniu z obliczenia dzieci!). Wnioskując wstecznie, trzebaby myśleć, że człowiek prawidłowo tylko do swego 14 do 15 roku rośnie. Nikt z nas dorosłych tego o sobie zapewne powiedzieć nie może. Wobec tego jest pewnikiem, że człowiek może i powinienby dłużej żyć, jak zwykle dziś żyje. Na dowód, że twierdzenia nasze nie są tylko błahemi domysłami, podajemy tu dziś — przy rozpoczęciu nowego roku — zestawienie takich przypadków, które dowodzą, iż człowiek nawet jeszcze większy fundusz życia w sobie mieści od wyżej wspomnianych 150 lat.

Największy wiek osięgnął wedle biblji Metuzalem, gdyż żył 969 lat. Domyślają się niektórzy, iż podział czasu różnił się wtenczas od naszego i że lata były krótsze; jednakowoż tem samem prawem można przypuszczać, iż lata wtenczas były jeszcze dłuższe od naszych, a prosty i umiarkowany sposób życia spowodował, iż Metuzalem rzeczywiście dopiero około tysiącznego swego roku wedle naszego liczenia umarł. Nie będzie to nam się wydawać czczemi tylko domysłami, gdy sobie pomyślimy, iż wielu innych ludzi także znacznie przewyższyli długość życia ludzkiego, za prawidłową uznaną.

Otóż pater Maffens wspomina w swych dziejach Indyj o mężczyznie imieniem Nunis de Cugna, który w roku 1566-tym umarł, przeżywszy 370 lat; po cztery razy odnawiały się jego zęby jako też włosy i broda.

Tomasz Carn dożył — wedle kroniki kościelnej w St. Leonhard — 207 lat.

W Rosji mieszkał w roku 1825 człowiek, który żył 202 lat.

Don Juan Taveira de Lima umarł w r. 1738, przeżywszy 198 lat.

Gillour Maccraine żył 190 lat w jednym i tym samym domu.

Hufeland opowiada nam o pewnym węgierskim pastuchu koni, który żył 187 lat.

Kentigern, o którym wspomina Spotswood, umarł w 185-tym roku życia.

Opat Jan Baldeck umarł r. 1348 w 185-tym roku życia. Takiego samego wieku dożył węgierski pater Czartan, który 1734 r. umarł.

Medyczne czasopismo »The Lancet« doniosło w roku 1878, iż rólnik, Miquel Solis, wedle pewnych stwierdzeń żył 180 lat.

W Fredericktown, w Półn. Ameryce, umarł r. 1797 pewien mulata w 180 roku życia.

Jan Roven na Węgrżech żył 172 a żona jego 164 lat.

Henryk Jenkins umarł 6 grudnia 1670, przeżywszy lat 169.

Jonas Surington w Norwegji, który r. 1747 w 159 r. życia umarł, ożeniwszy się kilkakrotnie, pozostawił jednego syna liczącego 103, a drugiego liczącego 9 lat.

Marja Priou, która r. 1838 w Saint-Beal w 158-tym roku życia umarła, odbierała przez 92 lat rentę. W ostatnich 10 latach używała tylko sera i mleka koziego; ciało jej ważyło 42 funty.

Tomasz Damme de Leighton umarł 20 lut. 1648, przeżywszy 154 lat.

Tomasz Parr włościanin mieszkający w Winnington w Anglji, umarł 1635 w 152 roku życia. Kilka miesięcy przed swą śmiercią przedstawionym był angielskiemu królowi Karolowi I, jako nadzwyczajność. Podano mu do jedzenia najsmaczniejsze rzeczy, wskutek czego nieboraczek wkrótce umarł na cierpienie żołądka. Niezawodnie byłby on jeszcze dłużej żył, gdyby był przy swym powszednim chlebie i przy swem mleku pozostał.

Każdy zapewne jest ciekawym, jakiemi to środkami ludzie ci tak długie życie osiągnęli. Pozostawiając sobie podanie sposobu życia niektórych przykładów do przyszłego numeru, dziś — przy noworocznych życzeniach — nie możemy się powstrzymać od wyjawienia jednej z największych tajemnic przedłużenia sobie życia. Jest nią: umiarkowanie i praca, lecz umiarkowanie nie tylko co do je-

dzenia i picia, ale umiarkowanie pod każdym względem a zatem i w pracy. Cz.

(Dok. nast.)

Czy tańczyć zdrowo?

Choroby nie powstają same z siebie, lecz powodują ie już małe codzienne zboczenia z drogi prawidłowej, które się nam pomekąd dopiero po zaszłom przesileniu dawają we znaki.

Hippokrates.

Karnawał się zbliża! Po wsiach i miastach rozpoczyna się z nim czas hucznych zabaw i wesołych rozrywek z wszelkiemi nieodłącznemi uciechami, przygodami, ba nawet — co się niestety nie tak rzadko zdarza — i chorobami. Przez rok cały uśmiecha się czas ten młodzieży spragnionej zawsze tanów. Z jakim to zapałem wszystko się od stołu zrywa, gdy po wieczerzy zwiastuje córka domu zaproszonym biesiadnikom: Teraz możemy potańczyć, mama zezwoliła! Naturalnie tak niewinna zabawa nie wystarcza, bo nie było na niej ni orderów ni bukiecików. Podobne ideały można sobie zdobyć li tylko na balu. Wtenczas oddaje się tak płeć piękna jak brzydka z całym zapałem tej miłej rozrywce, lecz niestety z jaką to lekkomyślnością! W szalonym galopie pędzi królowa balu z swym wybranym, aby po kilkarazowem okrążeniu sali rzucić się bez tchu i z wyczerpanemi do ostatka siłami na krzesło z ręką przyciśniętą do piersi gorsetem ściśniętych, ziejąc i namiętnie wciągając w siebie wyziewami i kurzem przesycone powietrze. Ledwie odetchnęła, już drugi młodzian przystępuje zapraszając do nowej tej »piekielnej jazdy«. Naturalnie kosza n ieodbiera, bo odmówić nie wypada. Tak się nieraz całą noc przepędza, którą się przecież pokrzepiającemu snowi poświęcić miało. Na drugi dzień czuje się panienka słabą i chorą, raz po raz pokaszluje, narzekając na kłucie w piersiach. Rodzice w naiwności swej uważają objawy te za skutki małego zaziębienia się córeczki podczas powrotu do domu. Lekarz jest jednakże innego zdania, widząc bladość panienki, i upomina niebezpodstawnie rodziców. »Lecz on zawsze przesadza, dziewczę musi się rozerwać, raz tylko w życiu kwitnie maj, niech więc zawczasu użyje; wieczorem zresztą czerstwość i różane lica u córki wracają, więc obawy nie ma«. Ale powoli, choć nie zaraz, to po roku lub później, następują skutki po nocach na tańcach i zabawach zmarnowanego zdrowia, już to w niedomaganiach na płuca, już to w blednicy, nerwowości itd.

Jestże rzeczywiście taniec tak niebezpiecznym dla zdrowia? W takiem zastósowaniu, jak powyżej mówiliśmy, z pewnością zawsze. Najpierw osłabia on nasz organizm bardzo. Radzca zdrowia dr. Niemeyer obliczył, iż tancerka przelatuje w wirującym pędzie odległość równającą się trzem milom. I takiej pracy poddaje się stworzenie, któremu w dzień przechadzka jednomilowa trudną się zdaje. Niech więc słabowite panienki najpierw się u lekarza zapewnią, że nie mają żadnego błędu serca, że ich płuca są już tak rozwinięte, iż bez uszczerbku zdrowia mogą się oddawać tak miłym, lecz zarazem i niebezpiecznym rozrywkom. Nieczyste bowiem powietrze, kurz zaszczególnie, który przy tańcu salę naś pełnia, są najlepszymi przewodnikami różnych chorób płucowych. Zawsze więc dbać nam wypada o prawidłowy rozwój płuc i wogóle całego ciała naszego, przebywając wiele na świeżem, wolnem powietrzu, przez częste kąpiele, ślizganie się, łyżwowanie i t. d.

Czemu to zapadają częściej panienki na choroby po tańcach niż panowie? Oto płeć nasza piękna nie zna w tańcu nie tylko miary, lecz popełnia także wiele więcej niedorzeczności jak kawalerja. Panowie wychodzą nieomal po każdym tańcu, by odetchnąć na świeżem powietrzu, napić się wody lub piwa; i dopiero po pokrzepieniu bawią się dalej. Biedne, od mężczyzn wiele słabsze panienki zaś nie opusz-

czają na krok tej cuchnącej, złej atmosfery, pocąc się do suchej nitki. Mamusie bożebroń na pokrzepienie ciała wodą lub świeżem powietrzem nie pozwalają, bo nocą i przy takiem rozgrzaniu zaszkodzić by im to tylko mogło.

Nie zamykajmy więc przynajmniej górnych okien podczas zabawy. W przestankach wychodźmy na świeże powietrze, do ogrodu, przedpokoju lub sieni. Nie zezwalajmy pod żadnym warunkiem na palenie cygar w sali. Od czasu do czasu posilajmy się jakimś napojem. Bo nawet wśród największych upałów rozkazują obecnie żołnierzom podczas pochodów pijać zimną wodę. Jak nam bowiem sam rozum dyktować musi, trzeba wydzielony z ciała naszego pot nowym płynem zastąpić. Rozumie się, że nie mamy tu na myśli picia wody całemi szklanicam, lecz po trochu, w ustach najpierw rozgrzewając napój. Co zaś najgłówniejszą, nie zarywać nocy, nie oczekiwać więc białych mazurów do świtu, bo sen o północy najwięcej pokrzepia ciało nasze po całodziennych trudach i mozołach.

Postępując wedle powyższych reguł, szczególnie nasze białogłowy niemałe korzyści z tańca odnosić będą.

Przesiadywanie w domu, brak ruchu grozi ciału naszemu całkowitem zgnuśnieniem i słabością. Taniec zaś w niemały ruch mięśnie nasze wprowadza tak, że i krążenie krwi prawidłowszem się staje, i klatka piersiowa znacznie się rozszerza i powiększa. Prócz tego wesołe usposobienie, żarciki, śmianie się, niemały wpływ na jasność i swobodę umysłu naszego wywierają.

Przedewszystkiem więc zachowanie zdrowia przy zabawach na oku płeć nasza piękna mieć powinna, bo zdrowie to pierwsza podstawa życia naszego. Ś.

Jak często trzeba koszulę zmieniać?

Zewnętrzna powłoka naszego ciała czyli skóra ma dla zdrowia naszego nader wielkie znaczenie. Najnowsze badania naukowe wykazały bowiem, iż skóra jest także niejako drugim narządem oddechowym, gdyż podobnie do płuc wydziela niepotrzebne ciału gazy, a wpuszcza natomiast świeże powietrze do wnętrza.

Wszystko to odbywa się przez małe otwórki czyli pory, których to każdy człowiek 7 do 9 miljonów posiada. Oczywiście muszą takowe mieć donośne znaczenie, kiedy przyroda w tak wielkie ich mnóstwo nas zaopatrzyła. Niestety, ludzie zwykle za mało z tego bogactwa korzystają, a zatem tak często dziś bankrutują, konkurs zapowiadają czyli chorują.

Jak wielką rolę owe miljony dziureczek w ustroju naszym odgrywają, poznać możemy z doświadczeń, czynionych na zwierzętach. Jeśli bowiem u królika lub psa po ogoleniu lub ostrzyżeniu pokryjemy rozmiękczonym łakiem lub fyrnysem tylko 1/6 część skóry, to zwierzę po kilku dniach ginie; gdy pokryjemy całą jego powierzchnią, to już po kilku godzinach żyć musi poprzestać. Pochodzi to ztąd, iż pewne wytworzone szkodliwe materje, które prawidłowo powinny przez skórę być wydzielone, teraz we wnętrzu pozostają i ciało zatruwają. To samo możemy doświadczyć na ludziach w razie przypadkowego uszkodzenia jak np. oparzenia, opalenia, odmrożenia. Gdy owrzodzenie dochodzi 1/3 lub 1/6 całej powierzchni, to ludzie z tej samej przyczyny zwykle po pewnym dość krótkim czasie umierają.

Z tego wszystkiego łatwo możemy poznać, jak wielce szkodliwy wpływ na zdrowie nasze wywiera niestosowna odzież, mianowicie nam najbliższa czyli koszula. Oczywiście zwyczajna płócienna, gruba (zgrzebna) koszula jest o wiele lepszą, niż cienka szertyngowa, przytem jeszcze mączkowana (krochmalona). Ale zbyt wiele zależy także od tego, jak długo taką koszulę każdego razu na sobie nosimy. Każdy bowiem może się z powyższego przekonać, że koszula, którąbyśmy np. przez cały tydzień wciąż na sobie nosili, tak nasiąknie owemi wydzielonemi trującemi materjami, że nareszcie tworzy także do owej fyrnysowej podobną

powłokę, gdyż zasklepia zarazem nasze miljony otworków w skórze.

Zważywszy jeszcze i to, iż skóra nasza ciągle się odnawia, powinniśmy nabrać przekonania, iż odzież przylegającą do niej powinniśmy jak najczęściej zmieniać. Nie jest to bynajmniej przesadą, gdy się przyzwyczaimy do zmieniania jej przynajmniej co 12 godzin. Zapewne mało kto jest tak ubogim, aby do tego zdrowotnego wymagania nie był zdolen się zastosować. Kto bowiem tyle koszul nie posiada, aby codziennie mógł świeżą na się wziąść, ten zaradzić sobie może w ten sposób, iż koszulę, którą nosił we dnie, wieczorem zdejmie, i wywiesi na wolne powietrze, aby ją rano znowu oblec. Cz.

Przestrogi i rady.

Na kole nie palić! Palenie tytoniu podczas jazdy na kole bezwarunkowo zganić trzeba. Im mocniejszy tytoń, tem szkodliwiej działać musi, gdyż zawarta w nim trucizna, którą nikotyną zwiemy, prawidłowe bicie serca niezmiernie zwalnia. Podczas jazdy na kole zaś praca serca naszego jest dość wielką, szczególnie gdy jedziemy pędem lub pod górę. Wszystko więc, co wtenczas działalność serca zmniejsza, musi być szkodliwem. Prócz tego osłabia tytoń nerwy nasze, co powoduje upadek sił ciała całego. Powyższe powody każdego kołownika od palenia tytoniu w czasie jazdy wstrzymać powinny.

Dla lubowników łyżwowania zamieszczamy bardzo praktyczną radę, w jaki sposób przy zarwaniu się utonięciu zapobiedz można.

Mieszkańcy okolic pod biegunem północnym używają, przebiegając na łyżwach nie zbyt grubą warstwę lodu — jak skoczki na linie, — drągu długości dwóch metrów, który w danym razie chroni ich od dostania się pod lód. Mając w nim pewne oparcie przy zarwaniu się, z łatwością dostają się znów na powierzchnią lodu. Im drąg dłuższy, tem bezpieczniej bujać można po lodzie. Naturalnie mamy tu na myśli nie sztuczny tor łyżwiarski, lecz rzeki, stawy, jeziora itd. lodem pokryte.

Ostrożnie z kwasem karbolowem. Prof. dr. Rosenbach w Getyndze ogłasza w gazecie lekarskiej co następuje: »Już słabe rozczyny kwasu karbolowego powodują, zastósowane przy okładach, często już po upływie kilku godzin zapalenie odnośnych części ciała. Najczęściej ulegają tej chorobie palce, które pacjent w ten sposób traci. Przedewszystkiem grozi niebezpieczeństwo to słabowitym osobom, kobietom i dzieciom«. Z pewnej strony dla tego już stawiono wniosek, aby apteki tylko na żądanie lekarza kwas karbolowy wydawały. Wypada więc ostrzedz czytelników pisma naszego przed samowolnem używaniem kwasu lub wody karbolowej.

O nauce śpiewu w niższych oddziałach po szkołach naszych wyraża się królewskie kolegjum lekarskie nie zbyt pochlebnie, co także i szerszej publiczności wiadomem być powinno. Oto według zdania tegoż, wywiera śpiew u dzieci sześcio- i siedmioletnich, w wyższych skalach zastósowany, wpływ na narządy głosowe nader szkodliwy. Aby więc złym skutkom zapobiedz, rozporządzono, iż ćwiczenia śpiewu u tych dzieci przechodzić nie mają średniej wysokości skali. Polecenia godnem by było, aby i rodzice uważali w tym celu na dzieci w domu, albowiem zbytnie nadwerężania głosu spowodować mogą trwałe choroby krtani.

ROZMAITOŚCI.

Bakterje w limfie. Na przeszłorocznem zebraniu lekarzy i przyrodników w Lubece zdał bakterjolog dr. med. Landmann z Frankfurtu n. M. następujące oświadczenie:

Zachodzące często napuchnienia gruczołów podpachowych po zaszczepieniu ospy były spowodowały go do śledzenia przyczyn tegoż. Badania te wykazały, iż w jednym kub. centymetrze limfy znajdowało się do 2 1/2

miljona zarodków bakteryjnych, a pomiędzy niemi także chorobotwórcze, któremi białe myszy w przeciągu 3 do 4 dni było można zabić.

Charakterystycznem jest to, iż cała prasa niemiecka, która o zebraniu w Lubece sprawozdania całołamowe podawała, o powyższem odkryciu naukowem nic nie wspomniała! —

Zewnętrzne oznaki zwyrodnienia. Dr. Damm rozwodził się w pierwszym tegorocznym swym wykładzie w Berlinie o zwyrodnieniu teraźniejszej ludzkości.

Dowodził on, że na potomstwie cieleśnie, umysłowo i moralnie podupadłych rodziców objawiają się już pewne zewnętrzne oznaki tej degeneracji. Człowiek podlegający zwyrodnieniu, jest w przeciwieństwie do mocno zbudowanego praeuropejczyka zbyt mały, lub nader wysoki, wysmukły, z słabą i wąską piersią. Pochodzenie zwyrodnionej familji objawia się dalej w tak nazwanej zmarszczce dziedzicznej (Erbfalte), wklęsłości na grzbiecie w okolicy środkowych kości pacierzowych. Stosunkowo do zwyrodnienia jest zmarszczka ta krótszą lub dłuższą i częstokroć nawet 30 cm. długa. Jako dalsze objawy odziedziczonego lub przez nieprawidłowy tryb życia spowodowanego osłabienia ustroju uważać trzeba czerwonawe, małe plamy (Quasteln) na karku i plecach, podobne do wyrzutów skórnych. Takowe występują szczególnie na osobach skłonnych do suchot lub conajmniej o słabych piersiach. Jeżeli zaś niżej na ciele naszem występują, wtenczas jest żołądek albo chory albo zbyt osłabiony. U ludzi pochodzących z całkiem zwyrodnionych rodziców, fałda i wyrzuty te jednocześnie występują.

Ś.

Z chwil bieżących.*)

Maskowe bale. Zdaje się, iż niektóre towarzystwa polskie w Berlinie nadały sobie same taki przywilej, że corocznie urządzają przynajmniej jeden bal maskowy. Czynią to nieraz pod hasłem »celu dobroczynnego« — nie myśląc może wcale o tem, że czytający ich afisze uważa to także tylko za maskaradę, mającą ściągnąć więcej ludzi. Wobec takiego małpowania wzorów obcych, wskazujemy niniejszem na rozprawę, umieszczoną w I tegorocznym num. »Przedświtu« p. t. »Król Jan III a upadek Polski«. Oby po przeczytaniu tegoż namyśliły się jeszcze owe towarzystwa, które to w adwencie nad urządzeniem »balów maskowych obradowały!« Łatwo bowiem i na nich mogą się sprawdzić słowa naszego Adama:

Była to maskarada, zapustna swawola,
Po której miał przyjść wkrótce wielki Post — niewola!

(Pan Tadeusz. Księga I).

Tor łyżwiarski we Lwowie. We Lwowie w sezonie bieżącym, otwarto wspaniały tor towarzystwa łyżwiarskiego, na stawach panieńskich. Przewyższa on wszystkie inne, a to tak z powodu urządzenia, obszaru i utrzymania wzorowego stawu, jak i z powodu oświetlenia elektrycznego.

(Przedświt).

Więcej uszanowania dzieciom naszym! Rzymianie mawiali, iż dzieciom należy się największa rewerencja.

Przysłowie to przypomnąć wypada wszystkim tym ojcom i starszym naszym młodzieńcom tu na obczyźnie, którzy podczas obchodu ostatniej gwiazdki i połączonego z nią egzaminu od palenia cygar wstrzymać się nie mogli. Nie tylko bowiem zanieczyścili w salach powietrze, ale dali zarazem dziatwie zły przykład. Czyżby to nie lepiej było te pieniądze na poparcie szkółek obrócić?

Przeciw szczepieniu ospy. W ubiegły piątek odbyło się wielkie publiczne zebranie przeciwników szczepienia ospy. Przyjęto tamże jednogłośnie rezolucją, żądającą jak najrychlejszego zniesienia przymusu szczepie-

---

*) W tym dziale podawać będziemy bieżące sprawy, wydarzenia i urządzenia odnoszące się do zdrowotności tak w kraju jak na obczyźnie. Sz. Czyteln. upraszamy o łaskawe podawanie nam odnośnych wiadomości i krytyk ze swej strony, za co już naprzód serdecznie dziękujemy. Red.

nia, ponieważ takowy jest złem cielesnem i moralnem. Odnośna petycja wkrótce wysłaną będzie do parlamentu.

Piśmiennictwo.

Jan Biegański. Rośliny lekarskie i ich uprawa. Praca nagrodzona na konkursie Tow: farm. warszawskiego, 1895. Cena 5 rubli — 11 marek.

Znakomite to dzieło omówimy obszerniej w numerze innym. Tymczasem polecamy je jak najgoręcej nie tylko farmaceutom i lekarzom, ale także wszystkim naszym rolnikom, mianowicie także drobnym posiadaczom ziemi. Każde kółko rolnicze powinno się w dzieło to zaopatrzyć — nim nakład będzie wyczerpany. Zapewne będzie to najlepszą nagrodą mozołu Szan. Autora, gdy rolnicy nasi już na wiosnę raźniej się zabiorą do uprawy roślin lekarskich i przez to byt swój materjalny, w dzisiejszych czasach dla nich szczególnie »ciężkich«, polepszą.

Dzieło nabywać można także w wydawnictwie »Przew. zdr.«

Dra M. Flauma odczyt o wódce, piwie i winie. Warszawa 1896. Cena 20 fen.

Jestto jedno z najlepszych opracowań tematu, o którym nigdy przy wykładach zapominać nie powinniśmy, dopóki tylko zwyczaj u nas panować będzie, że:

»Przy kuflu łatwo się rozprawia
»O tem, co dzieje się na świecie,
»O polityce, ekonomji,
»Ale najwięcej głupstw się plecie.

Rozprawka napisaną jest treściwie i jasno; na podstawie naukowej wyłuszcza autor w bardzo zrozumiały sposób zgubne skutki używania alkoholu, znajdującego się we wódce, piwie i winie. Odczyt ten powinienby w każdem towarzystwie polskiem częściej być wygłaszanym, a zapewne znajdzie się mało takich słuchaczy, którzy się do prawd w nim zawartych nie zastosują — przynajmniej na pewien czas.

Podajemy tu kilka ustępów z cennego tego odczytu:

»Popęd do życia towarzyskiego żadną siłą w człowieku normalnym zagłuszyć nie jesteśmy w stanie. Jednakowoż w grubym są błędzie ci, co przypuszczają, że tylko przy kuflu lub kieliszku rozgrzać się możemy nawzajem, że tylko krążące butelki mogą obudzić wesołość i wywołać dobry humor.«

»Zapewne niejeden zarzuci, że przecież tylu ludzi od wielu lat pija dzień w dzień, a ludzie ci żyją, czują się dobrze, są zdrowi i dochodzą nieraz do podeszłego wieku.

To wszystko prawda, — lecz tylko nie to, że ludzie ci są zdrowi. Bo przedewszystkiem cóż to znaczy, że, jak się to bardzo często zdarza, człowiek, zdrowy przez całe życie, nagle lub po krótkiej chorobie umiera? Toż to wypadki tak codzienne, że nikogo nie dziwią, a jednakże wypadki niezwykle pouczające. Nic się nie dzieje bez przyczyny. Kto dotąd był zdrów zupełnie, a nagle, bez widocznej przyczyny umarł, ten oczywiście nosił w sobie przyczynę śmierci, dla nas zupełnie niewidzialną.«

»Trzeźwe badania naukowe, krytyczne obserwacje, poparte najdoskonalszemi doświadczeniami, prowadzą do wniosków zupełnie niezgodnych z tem, co o alkoholu mawiali ludzie i co wciąż jeszcze powtarzają. Alkohol, wbrew tym tradycjom i przesądom, nie grzeje, lecz ziębi, upośledza trawienie, nie przysparza sił, lecz podkopuje je, niszczy tkanki ciała, prowadzi do zwyrodnienia najdrobniejszych pierwiastków życia — komórek, poraża mózg, ziębi uczucia, stwarza troski i cierpienia, spacza umysł, koszlawi charakter.

To brzmi brzydko i smutno, ale jest, niestety, prawdą!«

Czcionkami „Gazety Polskiej w Berlinie".